

MI PRESENTO:
SONO LA SARDINA



CARATTERISTICHE

La **Sardina** ha il corpo slanciato e compresso ai fianchi, è lungo circa 20 centimetri ed ha un caratteristico colore argenteo che sul dorso dà origine a sfumature verde-oliva con una fascia azzurra ai lati. Il corpo è rigido e sodo, con aspetto brillante e squame aderenti; le branchie hanno un colorito rosaceo, tendente al rosso; l'occhio, infine, è sporgente con la pupilla nera.

DOVE VIVE

La **Sardina** è pescato principalmente in Sicilia e nel medio-basso Adriatico

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI

ACQUA: 73.4 g

PROTEINE: 18.8 g

GRASSI: 5.8 g

COLESTEROLO: 60.5 g

CARBOIDRATI: 1.5 g

FOSFORO: 220 g

La sardina è spesso associata all'[acciuga](#) sia come stile di vita che come modalità di consumo e, talvolta, addirittura confusa con essa dal consumatore inesperto. In realtà le due specie di [clupeiformi](#) appartengono a famiglie diverse e hanno aspetto completamente differente. La sardina ha corpo affusolato ma più alto e più compresso lateralmente rispetto all'[acciuga](#) e sul ventre ha una fila di [scaglie](#) rigide ed appuntite (*scutelli*) che però non formano una vera carena, come avviene nello [spratto](#). La testa è appuntita, con occhio piuttosto grande ricoperto da una palpebra adiposa simile a quella presente nella [cheppia](#), nel [cefalo comune](#) o nel [lanzardo](#). La bocca è grande (arriva sotto l'occhio), rivolta in alto, e la mandibola inferiore è più lunga della superiore. I denti sono minuscoli. Sull'[opercolo branchiale](#) sono presenti delle carene ossee disposte a ventaglio. Le scaglie sono grandi e vengono perdute facilmente al semplice contatto. Le [pinne](#) non hanno raggi spinosi. La [pinna dorsale](#), breve, è posta alla metà del corpo; la [pinna anale](#) è molto più arretrata, quasi sul [peduncolo caudale](#), è più lunga e bassa, con i due raggi più posteriori ingrossati e più lunghi degli altri. Le [pinne pettorali](#) sono abbastanza grandi, inserite molto in basso, vicino al bordo ventrale; le [pinne ventrali](#) sono sulla verticale del centro della dorsale (a differenza che nello spratto in cui sono poste sotto l'origine della dorsale). La [pinna caudale](#) è biloba.

Il colore dell'animale vivo è verdastro o azzurro iridescente sul dorso, argenteo sui fianchi e biancastro sul ventre. Lungo la parte dorsale dei fianchi sono allineate alcune macchioline nere, spesso poco visibili.

Raggiunge i 27 cm di lunghezza nel Mediterraneo occidentale e i 30 cm nell'Atlantico, la lunghezza comune è di 15-20 cm

E' una specie gregaria in ogni stadio vitale che forma banchi molto fitti e disciplinati, composti da centinaia o migliaia di individui. Le sardine si riuniscono in banchi assieme ad individui di altre specie di taglia simile come acciughe, altri Clupeidae e perfino giovanili di tonno rosso e palamita. Effettua migrazioni nictemerali: di giorno si mantiene in genere in acque profonde (25-55 m), spostandosi verso la superficie durante la notte (15-35 m). La durata massima della vita è di 5 anni nel mar Mediterraneo e può raggiungere i 14 nell'Atlantico.



I METODI DI PESCA



PER SORRIDERE UN PO'....

- Sai cosa ci fa una sardina in accappatoio?
- No, cosa?
- Si acciuga.

*«La sardina prende i colori del mare e li
trasforma in puro argento»*

GRAZIE PER L'ATTENZIONE
AURORA BIVONA 5° A «G. VERGA»